

Hilf mir, wenn ich traurig bin

EIN PAAR WORTE AN DIE ERWACHSENEN



*Liebe Eltern,
liebe Lehrer*innen, liebe Erzieher*innen,
liebe Trauerbegleiter*innen,*

für Kinder ist es ein Glück, wenn wohlgesonnene Erwachsene sie in traurigen Zeiten an der Hand nehmen. Kinder dürfen und sollen um einen Verlust trauern, sie benötigen dabei aber Unterstützung. Es liegt an uns Erwachsenen – den Eltern, Pädagog*innen, Trauerbegleiter*innen, Seelsorger*innen und Lehrer*innen –, ihnen zuzutrauen, dass sie den Trauerprozess bewältigen können. Wenn wir Jungen und Mädchen das ermöglichen, geben wir ihnen, gewissermaßen im Hintergrund, eine Basis für das Vertrauen in sich selbst und in ihre Bezugspersonen mit. So können sie als starke Menschen aus Krisen hervorgehen.

Wenn es Ihnen schwerfällt, über den Tod und die Gefühle in der Trauer zu sprechen, kann Ihnen das Buch „Hilf mir, wenn ich traurig bin“ helfen: Lesen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Erklärungstexte und probieren Sie die Rituale aus, die Ihnen gefallen. So entstehen Gesprächsanlässe und die Fragen und Antworten sprudeln fast von allein. Kinder finden in diesem Buch außerdem altersentsprechende sachliche Informationen und Antworten auf Gedanken und Fragen, die Kinder so oder ähnlich tatsächlich formuliert haben. Wir erklären Rituale rund um das Abschiednehmen und schlagen unterschiedliche Beispiele und Gedankengänge vor, die dem trauernden Kind und vielleicht auch seiner Familie hilfreich sein können.

Auch als Trauerbegleiter*in oder Pädagog*in finden Sie viele hilfreiche und kreative Anregungen, wie Sie mit Kindern über den Tod und die Trauer ins Gespräch kommen oder trauernde Kinder dabei unterstützen können, ihre Gefühle auszudrücken.

Mit dem folgenden Text wollen wir Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen unterstützen, trauernde Kinder besser zu verstehen, und Ihnen die Sicherheit geben, dass Sie Kindern den Tod und die Trauer zumuten können, ja zumuten müssen.

Trauern ist lebensnotwendig – auch für Kinder

Damit Kinder einen Verlust ohne Schaden überstehen können, benötigen sie Bezugspersonen, die sich um ehrliche und angemessene Informationen und Antworten bemühen. Viele Erwachsene denken, Sterben, Abschiednehmen und Trauer seien unpassende Themen für Kinder. Das ist oft deshalb der Fall, weil sie selbst als Kinder keine oder ungute Erfahrungen im Umgang mit Abschied, Tod und Trauer gemacht haben. Folglich versuchen sie, die Kinder gegen Erfahrungen mit Tod und Traurigkeit abzusichern und sie davor zu schützen. Sie möchten ihnen Leid ersparen und

wünschen ihnen dafür alles Glück auf Erden ... ahnen aber nicht, dass sie damit ihr Kind dauerhaft schwächen.

Erlauben Sie mir einen Vergleich: Eine Mutter hat als Kind schlechte Erfahrungen mit dem Zahnarzt gemacht und trägt deshalb auch als Erwachsene die Angst vor Zahnarztpraxisgeruch und Bohrergeräusch in sich. Würde sie ähnlich reagieren wie einige Eltern beim Thema Tod, die ihren Kindern in Trauerzeiten das Beste wünschen, sich aber nicht präventiv mit dem Thema beschäftigen, würde sie ihrem Kind sicherlich gesunde und schöne Zähne wünschen, es aber vom Besuch in der Zahnarztpraxis fernhalten. „Mein Schatz, aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das schmerzhaft und beängstigend ist“, würde sie argumentieren.

Nun denken Sie vielleicht: Was ist das denn für ein unpassender Vergleich! Der Zahnarztbesuch ist für die Gesundheit wichtig, Trauer dagegen fühlt sich schwer an und kann krank machen. Als Trauerbegleiterin antworte ich Ihnen: Der Verlust ist das Schwere und die Trauer ist die einzige Möglichkeit, die dadurch entstandene seelische Wunde heilen zu lassen. Nur mithilfe unserer Fähigkeit, trauern zu können, werden wir auf Dauer in unserem Leben wieder Leichtigkeit finden. Und ähnlich wie beim kariösen Zahn, bei dem Sie Ihr Kind wahrscheinlich (trotz eigener Angst) nicht ohne Erklärungen alleine in eine fremde Zahnarztpraxis gehen lassen, werden Sie dies mit Ihrem Kind sicherlich auch nicht in einer Trauersituation machen wollen. So, wie Sie auf dem Behandlungsstuhl die Hand Ihres Kindes halten oder sichtbar in seiner Nähe stehen, so werden Sie auch Ihr Kind in der Zeit des Trauerns begleiten können.

Ich spreche hier aus eigener Erfahrung. Meine Angst vor dem Zahnarzt war groß – im Gegensatz zum Umgang mit der Trauer. Das hat etwas mit meiner Geschichte zu tun und mit den Menschen, die mir dabei begegnet sind. Es hat etwas damit zu tun, dass ich auf dem Behandlungsstuhl alleine gelassen wurde. Niemand erklärte mir, was als Nächstes auf mich zukommt oder warum der Geschmack so bitter ist. Meine Angst wurde nicht gesehen, nicht von meinen Eltern und erst recht nicht vom Zahnarzt. „Ist doch nicht so schlimm! Es tut gar nicht weh! Gleich ist es vorbei!“, hörte ich – aber es stimmte nicht! Wie sollte ich da Vertrauen in den nächsten Arztbesuch bekommen? Und obwohl ich heute keine reale Angst mehr empfinde, sitze ich während der Untersuchung dennoch unbewusst mit angespannten Fäusten da. Wenn ich es nach einigen Minuten bemerke, kann ich mir heute selber sagen: „Entspanne dich, du musst nichts Böses befürchten.“

Atmen Sie in angespannten Zeiten tief durch.

Lassen Sie uns als Eltern, Großeltern, Erzieher*innen, Seelsorgende und Lehrer*innen die uns anvertrauten Kinder in Krisenzeiten – sei es ein schmerzhafter Zahnarztbesuch, eine Trennung, Krankheit oder Tod – an die Hand nehmen. Geben wir ihnen sachgerechte und verständliche Erklärungen. Sagen wir: „Ja, es tut weh. So ist das, wenn wir etwas Wertvolles oder einen lieben Menschen verlieren. Komm, ich nehme deine Hand.“ Und überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was den Schmerz, den Sie nicht nehmen, aber lindern können, erträglicher machen könnte.

Bedenken Sie, ob Sie, ähnlich einem guten Zahnarzt, hilfreiche Menschen, wie z. B. Trauerbegleiter*innen aufsuchen, wenn Sie weitere Unterstützung benötigen. Und auch ein gutes, praxisnahes und lehrreiches Buch kann Sie und Ihr Kind an die Hand nehmen.

Übertragen Sie nicht Ihre eigenen Ängste auf Ihr Kind und lassen Sie es in seiner Trauer nicht ungesehen und ungehört groß werden, wie man es Ihnen vielleicht damals zugemutet hat. Glauben Sie mir: Wenn Sie Ihr Kind in schweren Lebensabschnitten an die Hand nehmen, werden Sie alle daran wachsen. Auch die Beziehung zwischen Ihnen und das Urvertrauen Ihres Kindes.

Trauer ist angeboren und kulturell geprägt

„Die südländischen Menschen dürfen laut klagen, schreien, sich die Kleider zerreißen. Wir trauern uns ja noch nicht einmal, vor anderen zu weinen“, sagt eine deutsche Mutter. Eine türkische Frau hingegen beklagt, dass ihre Trauerzeit in Tagen begrenzt sei, und sie bedauert, nicht so schöne Rituale praktizieren zu dürfen, wie z. B. Geschenke ins Grab zu geben und Särge zu bemalen.

In diesen Aussagen wird neben der kulturellen Prägung ein „Zeichen der Zeit“ deutlich: Wenn wir unreflektiert Rituale aus unserer Kultur oder Religion übernehmen, kann es geschehen, dass sie sinnentleert scheinen oder es tatsächlich sind, auch wenn sie zur Zeit ihrer Entwicklung durchaus ihre Berechtigung hatten. Wüssten die Menschen jedoch um den ursprünglichen Sinn und nicht nur um die Form der Rituale, so würden sie diese gut zu nutzen wissen und ihrer Situation entsprechend verändern können.

Trauer ist eine normale, psychohygienisch gesunde Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Alle Menschen werden mit der Fähigkeit zu trauern geboren. In sämtlichen Kulturen drücken kleine Kinder ihre Traurigkeit durch Weinen, Schreien, Klagen oder durch ihre Mimik aus, doch wird diese natürliche und angeborene Verlustreaktion meist verdrängt.

Wie lebe ich meine Trauer? Welche Rituale darf bzw. muss ich nutzen? Habe ich in meiner Familie den Umgang mit Leid und Trauer kennenlernen dürfen? Gab es weibliche und männliche Vorbilder, die hilfreich oder eher kompliziert waren? Dies können Fragen sein, die Eltern, Pädagog*innen, Seelsorger*innen und Lehrer*innen bedenken können. Die Selbstreflexion ist unerlässlich, wenn man in Trauersituationen anderen hilfreich zur Seite stehen möchte.

Trauer ist ein angeborenes Gefühl, das wir angemessen zulassen dürfen. Das eine Mal benötigen wir es selbst als Ausdruck für einen Verlust, ein anderes Mal reagieren wir mitfühlend auf einen anderen traurigen Menschen. Sich in einen anderen Menschen einzufühlen, nennt man auch „empathisch sein“. Man kann Empathie nicht durch Hören und Lesen erlernen. Man trägt es als Talent in sich und es wird je nach eigener Erfahrung, Persönlichkeit und Kontext aktiviert.

Wenn sich die Frage stellt, welches Maß Trauer hat, dann können wir es mit der Freude vergleichen. Wer permanent lacht, hat es ähnlich schwer wie ein Mensch, der ununterbrochen weint. Dass man aber in guten Zeiten fröhlicher und in schweren Zeiten trauriger ist, erklärt sich von selbst.

Kindern den Tod erklären: „Da spricht man nicht drüber!“

Weil viele Menschen nicht gelernt haben, offen mit dem Thema Tod und Trauer umzugehen, herrscht in unserer Gesellschaft häufig ratlose Sprachlosigkeit. Dennoch ist es wichtig, Kindern zu erklären, was es bedeutet, wenn ein Mensch, ein Tier oder eine Pflanze nicht mehr lebt – und das so früh und normal wie möglich. Sieht man z. B. einen toten Vogel im Garten, kann man ihn beerdigen. Verwelkte Blumen können auf den Kompost gebracht werden. Und man kann auch erklären, warum bei Menschen der Tod eintreten kann.

Kinder bringen ein natürliches Interesse mit – wenn sie Ängste, Grusel oder Ekel zeigen, ist es in der Regel auf die Normen der Gesellschaft, die Erziehung im Elternhaus, das soziale Umfeld oder auf mangelnde Information zurückzuführen.

Idealerweise können wir anfangs aus der Ferne über den Tod reden und Fragen der Kinder beantworten, ohne selbst von Trauergefühlen ergriffen zu sein. Eltern können etwa den Tod eines entfernten Menschen nutzen, um mit dem Kind Abschied einzuüben. So können Kinder im Kleinen Rituale erleben, den Umgang mit unterschiedlichen Gefühlen üben und Erfahrungen machen, die für spätere Verluste im Laufe des Lebens hilfreich sind.

Wie soll man sich aber verhalten, wenn der Lieblings-Uropa, die Oma oder die Mama gestorben ist? Vermeintlich schonende Formulierungen wie „Er ist von uns gegangen“ oder „Sie ist eingeschlafen“

sollten besser vermieden werden, weil sie Kinder verunsichern. Denn weder kommen Verstorbene zurück noch wachen sie wieder auf. Auch dürften „schlafende Großeltern“ nicht für die Urne verbrannt werden. Unzureichendes Wissen kann ungute Fantasien und Ängste hervorrufen. Ohne ein gewisses Basiswissen zu den Themen Abschied, Tod und Trauer können Kinder auch keine Fragen stellen. Deshalb brauchen Kinder verständliche und realistische Erklärungen, unter denen sie sich etwas vorstellen können. Beispielsweise: „Weil Oma tot ist, schlägt ihr Herz nicht mehr. Deswegen fließt das Blut nicht mehr in den Adern und sie wird ganz kalt. Sie atmet, lacht, weint und spricht nicht mehr. Aber es ist immer noch unsere Oma, jetzt die tote Oma, der wir ‚Auf Wiedersehen‘ sagen können.“

Anregungen dazu finden Sie unter anderem auf den Seiten 10–11 und 57 im Buch.

Eindruck braucht Ausdruck

Trauerbewältigung bedeutet, sich auf die Trauergefühle einzulassen, um diesem neuen Eindruck z. B. durch Weinen, Bewegen, Reden oder Malen einen Ausdruck zu geben. Damit kann es leichter gelingen, nach neuen Wegen zu suchen, um trotz des Verlustes gut weiterzuleben zu können.

Trauer wirkt, wie jedes angeborene Gefühl, ansteckend. Das ist auch ein Grund dafür, dass Eltern und Erziehende in unserer Gesellschaft häufig dazu neigen, Kindern Trauerreaktionen abzutrainieren. Oftmals haben sie, wie schon oben erwähnt, in ihrer eigenen Kindheit die Fähigkeit, Trauer durch Weinen auszudrücken, aberzogen bekommen. Freude ist ebenso ein angeborenes Gefühl wie die Trauer. Wer Traurigkeit ebenso wie Glücksgefühle unterdrückt, steht unter Druck. Wer jahrelang die aufkeimenden Gefühle der Sehnsucht und des Verlustschmerzes unterdrückt, befürchtet umso mehr, das Zulassen der Trauer würde eine Gefühlsexplosion herbeiführen. Aber nicht das Unterdrücken, sondern der Druckabbau wird den gefürchteten großen Knall verhindern.

Und deshalb ist es wertvoll, dass wir die Gefühle, die aktuell da sind, uns und anderen bestätigen und ein Ventil anbieten, wenn es benötigt wird. Es ist wichtig, dass Eltern als Vorbild fungieren und ihre eigene Trauer nicht verstecken, wenn sie ihren Kindern eine traurige Nachricht mitteilen. Es gibt keinen Grund, die eigenen Tränen zu verbergen, weil der Tod eines geliebten Menschen natürlich auch schmerzhaft und traurig ist.

Seelisch gesunde Kinder können Traurigkeit nachvollziehen und aushalten, insbesondere, wenn sie Trost erfahren und geben dürfen.

Kinder dürfen Abschied nehmen

Wenn es um das Thema Beerdigung geht, stellen sich vielen Eltern die Fragen: Soll ich mein Kind mit zur Beerdigung nehmen? Wie erkläre ich eine Urnenbestattung? Dürfen jüngere oder ältere Kinder ihren toten Opa am Sarg besuchen?

Eine Beerdigung jedoch ist nichts anderes als eine Abschiedsfeier. Deshalb können Kinder und Jugendliche ähnlich selbstverständlich daran teilnehmen, wie sie bei einer Feier anlässlich eines Geburtstages der Großeltern dabei sind. Eine Beerdigung ist grundsätzlich nicht „schlimm“, sondern „nur“ traurig. Und traurig sein, das dürfen und sollen Kinder in ihren Familien, Kindergärten und Schulen lernen.

Natürlich müssen Kinder auch in dieser Situation ausreichend Informationen und Erklärungen erhalten, um Ablauf, Sinn und Zweck der Verabschiedung und Trauerfeier zu verstehen. Um eine Kremierung zu wissen oder darum, dass der verstorbene Körper im Sarg liegt, ist ein notwendiger Zwischenschritt zwischen Tod und Beerdigung. Das Begreifen am Sarg ist ein wichtiges Ritual, das Kindern zu verstehen hilft, dass der geliebte Mensch wirklich tot ist und „auch zu Weihnachten nicht wiederkommt“. Doch die Kinder sollten darauf vorbereitet sein, wenn der oder die Verstorbene

verändert aussieht, z. B. Flecken hat, die mit blauen Flecken nach dem Spielen zu vergleichen sind. So kann man einem möglichen Schrecken vorbeugen. Es ist zum Beispiel ein schönes Ritual, dem Verstorbenen zum Abschied noch ein Bild, einen Brief oder ein Kuschelkissen in den Sarg zu legen. Dies ist auch mit kleinen Gegenständen in einer Urne möglich. Wenn es passt, können Kinder sogar in die Vorbereitung der Trauerfeier eingebunden werden. Wenn die Eltern durch eine familiäre Trauersituation selbst stark belastet sind, kann es sinnvoll sein, den Kindern bei einer Trauerfeier andere vertraute Bezugspersonen an die Seite zu stellen, die sie begleiten und ihre Fragen beantworten. Hilfreiche Informationen über die Abläufe nach einem Sterbefall sowie Anregungen, wie das Kind sich in die Vorbereitung der Trauerfeier einbringen kann, finden Sie auf den Seiten 12–15.

Wenn der Tod plötzlich eintritt

Ein plötzlicher Tod bedeutet einen tragischen Einbruch, der bis in die dahin scheinbar heile Kinderwelt hineinreicht. Von jetzt auf gleich ist ohne Vorwarnung vieles anders. Von jetzt auf gleich gibt es Unsicherheiten, die sich u. a. in Trennungsängsten, Sorgen, Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zeigen können. Eltern, die ihren Kindern Krankheiten oder anstehende Tode verheimlichen, verhindern damit gleichzeitig eine schrittweise Annäherung an einen einschneidenden Verlust. Von jetzt auf gleich – die Erfahrung eines plötzlichen Todes kann die Furcht auslösen, dass sich diese Erfahrung wiederholt. Ebenso ohne Vorwarnung, was beängstigender, weil unberechenbar, ist.

Hilfreich werden dabei Erklärungen, Abschiedsrituale und vor allem Verlässlichkeit im Alltag sein. Kinder benötigen über einen langen Zeitraum Bezugspersonen, die Absprachen einhalten und dadurch das Gefühl von Sicherheit neu manifestieren, das ihnen der plötzliche Verlust genommen hat. Diese neu erworbene Sicherheit wird nicht bedeuten: „Ab jetzt erlebe ich keinen Verlust mehr“, sondern eher: „Es kann sein, dass etwas Schlimmes geschieht, aber ich bin dann nicht allein. Es wird anders, aber wieder gut.“

Auf der Seite 9 haben wir den Begriff „Suizid“ kurz erwähnt. Das war uns wichtig, denn Suizide, auch Selbsttötungen genannt, rufen meist Vorurteile, Scham, Schuld, Ängste, Heimlichkeiten und Schweigen hervor. Es gibt zu wenige Informationen dazu und obwohl Suizid in Deutschland und einigen anderen Ländern an vierter Stelle der Todesursachen steht, ist dieses Thema tabuisiert. Wenn wir aber davon ausgehen, dass es mehr Tode durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, HIV und Drogen zusammen gibt, dann bedeutet das auch, dass es sehr viele trauernde Angehörige aufgrund eines Suizids gibt – von denen viele verschämt glauben, nur sie seien davon betroffen. Es ist uns ein Anliegen, Kindern schon von klein auf an Verlust-Realitäten heranzuführen und ihnen und ihren Bezugspersonen dabei durch Informationen und das Angebot von kreativem Trauerausdruck ein hilfreiches Begleitangebot zu machen.

Verschweigen Sie einen Suizid nicht. Schweigen bedeutet, dass ein ungutes, ja ein böses Geheimnis entsteht, dass immer weiteres Unheil in eine Familie bringt.

Kein Angehöriger, ob klein oder groß, sollte sich für die Todesursache eines anderen Menschen schämen. Menschen, die erst Jahre nach dem Todesfall erfahren haben, dass es sich nicht um einen Unfall, sondern um einen Suizid gehandelt hat, erleben diese Lüge ihrer Bezugspersonen verletzend als die Selbsttötung an sich.

Versuchen Sie, vielleicht mit Unterstützung von erfahrenen Trauerbegleiter*innen, dem Kind zu erklären, dass der Mensch, der den Suizid beging, an einer psychischen Erkrankung oder an einer momentanen extremen Störung litt. So wie es unheilbaren Krebs im Körper gibt, an dessen Folgen ein Mensch sterben kann, benennen manche die Suizidgedanken als „Krebs an der Seele“. Kein Mensch nimmt sich aus Spaß das Leben. Selbst wenn wir behaupten, in einer Extremsituation

würden wir uns das Leben nehmen, so wird einen psychisch gesunden Menschen in diesem Moment der gesunde Überlebenstrieb daran hindern. Wenn der Suizid nicht aufgrund von Mobbing oder Misshandlung in einer subjektiv empfundenen Ausweglosigkeit durchgeführt wurde, wird meist eine Psychose oder Depression die Ursache für diese Todesursache sein. „Wie bekommt man eigentlich Suizid?“, fragte die achtjährige Sina, nachdem sich der Vater ihres Grundschulfreundes das Leben genommen hatte. Mir gefiel diese Frage, machte sie doch deutlich, dass das Mädchen den Suizid als Krankheitsbild und nicht als freiwillige Entscheidung ansah. Suizidalen Menschen fehlt jedoch der freie Wille für das Leben, ihre Wahrnehmung ist meist so eingeschränkt, dass der Tod die Erlösung vom Weiterlebenmüssen bedeutet.

Während es manchen suizidalen Menschen leichter fällt, sich das Leben zu nehmen als eine Gesprächstherapie zu beginnen, würden sich nicht-suizidale Menschen „um Kopf und Kragen“ reden, nur um nicht sterben zu müssen. Nicht-suizidale Menschen können die Tatsache, sich für den Tod zu entscheiden, vielleicht tolerieren, aber nicht gefühlsmäßig nachempfinden.

Geben Sie Kindern Sicherheit durch Informationen, die nicht zu dramatisch geschildert werden sollen, aber die Todesart auch nicht verharmlosen. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, welche Möglichkeiten der Hilfe ihnen in einer scheinbar ausweglosen Situation einfallen. Versichern Sie als Bezugsperson dem Kind, dass Sie sich nicht das Leben nehmen werden und sich Hilfe von außen holen, wenn Sie bedürftig sind. Seien Sie geduldig, wenn das Kind immer wieder nach den Gründen des Suizids fragt. Sie dürfen in eigenen belasteten Situationen das Gespräch auch auf einen anderen zeitnahen Termin verschieben – Ihr Kind darf wissen, dass Sie auch Pausen in emotional schweren Zeiten benötigen.

Fragen Sie nach Familientrauerbegleiter*innen, die mit Trauer nach Suizid Erfahrung haben. Hilfe, die von außerhalb des Familiensystems kommt, kann eine wertvolle Unterstützung sein. Und vor allem: Versichern Sie dem Kind, dass der Mensch sich nicht das Leben genommen hat, weil er das Kind und weitere An- und Zugehörige nicht geliebt hat, sondern dass es eine Entscheidung für und aus ihm selbst heraus aus einer veränderten Perspektive war.

Versuchen auch Sie als Bezugsperson, sich von Schuldgedanken freizumachen, falls Sie diese empfinden – denn Ihre Belastung wird auf das Familiensystem Auswirkungen haben. Fragen Sie ebenfalls nach Hilfe.

Kinder trauern anders

Eltern sind oftmals irritiert, wenn ihre Kinder kurz nach einem Todesfall fröhlich herumtollen. Dann sollten sie wissen: Jüngere Kinder leben den Moment, nicht die Vergangenheit oder die Zukunft. Sie trauern anders als Erwachsene, die ahnen, was in der kommenden Zeit durch den Verlust auf sie zukommen kann – Kinder wissen das nicht. Dass Opa niemals mehr wiederkommt, ist für sie unvorstellbar. Daher ist es möglich, dass sie wochenlang nicht traurig sind, Monate später an einem Feiertag jedoch weinen, weil der Opa nicht zu Besuch gekommen ist. So begreifen sie Stück für Stück, was dieses „nie mehr“ bedeutet.

Kleinkinder und Kindergartenkinder bis zum 5. Lebensjahr erleben im Alltag kleinere Verluste, sie kennen Verlassenheit, jedoch ist der Tod keine Erfahrung, die sie kognitiv verstanden haben. Den abstrakten Begriff „Tod“ können sie noch nicht begreifen, da sie seine Endgültigkeit in der Regel noch nie erlebt haben. Weil nahestehende Menschen aus dem Haus gehen und wiederkommen, können sie vorerst zwischen Tod und vorübergehender Trennung nicht oder nur schwer unterscheiden. Allerdings nehmen Kinder die Emotionen nahestehender Menschen wahr. Sie reagieren auf Stimmungen, die durch den Verlust hervorgerufen werden, und können schon

trösten. Damit Kinder trösten können, ist es aber wichtig, dass Erwachsene ihre Trauer auch zeigen!

Kleine Kinder warten und stellen Fragen wie: „Wann kommt Opa wieder?“ Oder: „Kann man vom Sterben wieder gesund werden?“ Sie benötigen immer wieder ehrliche Antworten auf ihre Fragen – und Trost, wenn der Verlust sie vorübergehend traurig macht.

Auch Grundschulkinder (an die vor allem sich dieses Buch richtet) leben ausschließlich in der Gegenwart. Sie zeigen ein gesundes sachliches Interesse an allen Dingen rund um den Tod: Bestattungsformen, Friedhof, Gräber gucken, Alter und Krankheit der Verstorbenen und stellen neugierige Fragen, da sie oft das Bedürfnis haben, den Tod zu erforschen. Wenn sie sich zum Beispiel für die Verwesung interessieren, benötigen sie sachliche Informationen. Hier können Vergleiche mit einem Kompost oder mit dem Welken und Vergehen der Pflanzen gruseligen Fantasien vorbeugen (siehe S. 8 im Buch).

Gefühlsempfindungen stehen anfangs im Hintergrund, bis Kindern der emotionale Verlust durch die Endgültigkeit des Todes deutlich wird. Das Mitgefühl für die Trauernden ist daher meist eher vorhanden als das für die Verstorbenen. Sie sind nicht traurig, dass der Opa tot ist, denn es ist für sie natürlich: Er war ja alt und krank. Aber dass die Oma jetzt ganz alleine ist, das empfinden sie als bemitleidenswert.

Grundschulkinder verstehen, dass alles, was lebt, sterben muss; dass auch Eltern und Kinder sterben können. Den Gedanken, dass dies für immer und ewig sein soll, entnehmen sie in den ersten Jahren den Erklärungen der Bezugspersonen, es entspricht meist nicht ihrem eigenen Erleben. Sie übernehmen dieses Wissen ausschließlich kognitiv, ohne es selbst erfahren, erlebt und gefühlt zu haben.

Kinder glauben im Kindergartenalter, manchmal bis ins Grundschulalter, dass sie durch Wünsche und Gedanken Schönes und Schlimmes bewirken oder verhindern können. Das Kind erlebt Dinge als magisch und versucht sie ebenso durch „magische Erklärungen“ zu deuten: „Mama ist krank, weil ich nicht lieb war.“ Oder: „Die Eltern trennen sich, weil ich mein Zimmer nicht aufgeräumt habe.“ Deshalb ist es wichtig, ihnen die Sicherheit zu vermitteln, dass sie an einer Verlustsituation keinerlei Schuld tragen.

Wenn Kinder nach den Ursachen für den Tod fragen, antworten die Erwachsenen meist in der Reihenfolge: aufgrund des hohen Alters, wegen schwerer Krankheit oder aufgrund eines Unfalls. Dies gibt den Kindern einerseits ein Sicherheitsgefühl, denn sie versuchen, den Tod berechenbar einzuschätzen. Mit einer Frage wie: „Oma, du musst erst sterben, wenn du ganz alt bist, oder?“, versuchen sie sich abzusichern. „Papa, du sollst nicht rauchen, sonst bist du bald tot“, sagen sie und es verwirrt sie andererseits, wenn ein junger, sportlicher Mensch, der sich gesund ernährt, verstirbt.

Je mehr Kinder die Bedeutung des Todes verstehen, desto eher bekommen sie Zukunftsängste, etwa weil sie sich fragen, wer für sie sorgt, wenn ihnen ein Verlust geschieht. Ihre Sorgen betreffen vorerst meist Versorgungsfragen: wo sie wohnen, wer ihnen Essen gibt und wer sie zur Schule schickt. Erst mit zunehmendem Alter begreifen sie alle Dimensionen eines Todes, wodurch ihnen die Emotionalität des Verlustes immer mehr bewusst wird.

Franziska ist fünf Jahre alt, als sie von ihrem Vater am Morgen erfährt, dass die Mutter plötzlich gestorben ist. „Papa, was ist ‚gestorben‘?“, fragt sie. „Das bedeutet, dass Mama nie mehr wiederkommt“, antwortet der. „Nie, nie mehr?“ „Nie, nie mehr!“ Daraufhin fragt das Mädchen: „Papa, kann ich dann Mamas Handtaschen haben? Alle, auch die rote?“ Der Vater ist verunsichert, weil er merkt, dass das Kind nicht um Mamas Tod weint, sondern in der Handtasche sogar noch

einen Gewinn sieht. „Ist das denn normal?“, fragt er sich. Ja, es ist normal, denn Franziska kann nur das betrauern, was sie versteht und begreift. Als der Vater ihr den Tod bzw. das Fortsein der Mama erklärt, hört sie, dass Mama nicht mehr wiederkommt. „Nicht wiederkommen“, das ist etwas, was der Erfahrung des Kindergartenkindes entspricht. Daher möchte sie etwas bekommen, was vielleicht bisher – mit Mama – unerreichbar war. Es ist eine sachliche, logische Reaktion des Mädchens. Mama ist nicht da und kommt auch so bald nicht wieder, also benötigt sie die Taschen jetzt gerade nicht. Dass Mama *nie* mehr wiederkommt, kann Franzi im Alter von fünf Jahren noch nicht begreifen.

Als sie acht Jahre alt ist, kommt sie traurig aus der Schule nach Hause. Sie erzählt dem Vater und den Großeltern weinend, dass alle eine Mama hätten nur sie nicht. Wenn nun jemand sagen würde: „Aber dafür hast du doch alle Handtaschen von Mama bekommen, auch die rote“, dann würde Franziska sagen: „Die will ich nicht. Ich will meine Mama haben!“ Denn als Grundschulkind versteht sie, dass die Handtaschen niemals den Verlust der Mutter aufwiegen können. Dieses Wissen hat mehr mit der Hirnreifung und der Lebenserfahrung zu tun als mit Intelligenz. Auch sehr kluge kleine Kinder begreifen vorerst noch nicht das emotionale Ausmaß des Verlustes eines nahestehenden Menschen.

So plötzlich bei Schulkindern durch Erzählungen, Fotos oder andere Dinge Traurigkeit ausgelöst wird, so unvermittelt endet diese meist wieder, wenn die Kinder durch Freunde oder andere interessante Dinge abgelenkt werden. Hier spricht man davon, dass Kinder in Trauerpfützen hinein und wieder heraus oder auch mal hinüberspringen.

Bei **Jugendlichen** könnte man von einem Trauersee sprechen, bei dem sie eine längere Zeit benötigen, um ihn zu durchqueren. Sie können aber auch um ihn herumlaufen, wenn sie traurige Gefühle vermeiden wollen. Ablenkung funktioniert bei ihnen nicht mehr so leicht oder dauerhaft wie bei Kindergarten- oder Schulkindern, weil ihnen bewusst ist, dass der verstorbene Mensch auch nach einem Kinofilm oder einem Urlaub weiterhin fehlt.

In Zeiten großer Trauer haben es Jugendliche im Gegensatz zu Kindern und Erwachsenen oft besonders schwer. Kinder betrauern nur den Verlust, den sie aktuell begreifen. Erwachsene sehen oft ein Trauermeer vor sich. „Wie soll ich das alles schaffen?“, fragen sie sich und wissen gleichzeitig aufgrund ihrer Lebenserfahrung: Es kommen wieder bessere Zeiten. Dies können und wollen Jugendliche sich oft nicht vorstellen, weil sie es noch nie erlebt haben.

Auch Franzi wird erst in der Pubertät endgültig begreifen, dass ihre Mama nicht mehr wiederkommen wird und dass der Verlust Auswirkungen auf die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft hat. Mit diesem neuen Verlustwissen wird mit großer Wahrscheinlichkeit noch einmal eine große Traurigkeit einsetzen, bei der es wünschenswert wäre, dass sie vom Umfeld wahrgenommen, erklärt und auch zugestanden wird. Und dass sie schon als Kind lernen durfte, Trauer auszudrücken und nach Hilfe zu fragen. Vielleicht auch mithilfe dieses Buches.

Das Trauermodell von William J. Worden

In meiner Arbeit und im Alltag erlebe ich es als unterstützend, sich in Verlustzeiten an Trauermodellen und insbesondere am Modell von William J. Worden zu orientieren. Modelle bieten natürlich kein fertiges Rezept an, sie können aber richtungsweisend hilfreich sein.

Worden macht deutlich, dass Trauer eine Aktivität verlangt, jedoch für jeden im eigenen Tempo. Dieses Wissen kann Eltern und Erziehenden helfen, auf die persönlichen Bedürfnisse des trauernden Kindes zu schauen. Kurz zusammengefasst sagt Worden, dass Trauer Folgendes benötigt:

- das Begreifen und Akzeptieren des Verlustes
- das Zulassen von Gefühlen
- die Fähigkeit, mit Veränderungen, die mit dem Verlust einhergehen, zu leben
- die Verortung des Verstorbenen an einem guten Ort

Manchmal funktioniert man anfangs auch erst einmal, ohne sich auf die Gefühle einzulassen. Gründe dafür können sein, dass der Verlust noch nicht begriffen ist, andere Probleme im Vordergrund stehen, das Kind die Mama tröstet, statt selbst traurig zu sein oder keine Zeit vorhanden ist, sich auf die Emotionen einzulassen.

Die Wirklichkeit des Verlusts begreifen und als Realität akzeptieren

Die meisten Tode vermitteln zunächst ein Gefühl von Unwirklichkeit. Um trauern zu können, ist es aber notwendig, den erlittenen Verlust zu begreifen; anfangs durch Information, durch sprachliche und gedankliche Auseinandersetzung; wenn ein Mensch schwer erkrankt ist und in absehbarer Zeit sterben wird, möglichst auch durch das Erleben der Krankheit und der damit einhergehenden Veränderung; und schließlich ist es hilfreich, den toten Menschen zu sehen und zu fühlen, um tatsächlich zu be-„greifen“.

Informationen schaffen Sicherheit und beugen unguten Fantasien vor. In Trauerzeiten erhalten Jungen und Mädchen selten Antworten auf ihre Fragen und Gedanken, weil die ebenfalls trauernden Erwachsenen in ihrer Emotionalität für sachbezogene Gespräche wenig Verständnis haben. Die Informationen im Buch vermitteln Kindern altersgerechte Informationen und unterstützen das Begreifen des Verlustes. Auf Seite 8 stellen wir zum Beispiel den Lebenskreislauf einer Blume vor und leiten dann zur Frage über: „Und wie ist das bei uns?“ Dies ist eine Möglichkeit, den Kindern auf zwei verschiedenen Ebenen das Werden und Vergehen des Lebens begreiflich zu machen. Das Wissen, wie es mit dem Werden und Vergehen bei Pflanze, Tier und Mensch vonstatten geht, schafft eine Akzeptanz, die in Trauerzeiten notwendig ist. „Es ist so, wie es ist.“ Diese Lebensregel verneint nicht die Traurigkeit, bietet aber die Chance, nicht mit dem Schicksal zu hadern.

Das Begreifen des Verlustes findet nicht nur einmalig, sondern wiederholt an unterschiedlichen Orten, in unterschiedlichen Situationen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Wenn man den Patenonkel besucht und sein Hund wieder nicht da ist. Wenn es in der Weihnachtszeit keine Plätzchen mehr von Oma gibt, der Papa zur Einschulung nicht mit dabei ist usw.

Über einen langen Zeitraum werden Kinder fragen: „Wann kommt denn die Oma wieder?“ Sie benötigen dann so lange die Antwort: „Oma ist tot, sie kann deshalb nicht wiederkommen“, bis sie den endgültigen Verlust begriffen haben.

Im besten Fall kann man auf Erinnerungen zurückgreifen und sagen: „Weißt du noch, wie Oma im Hospiz lag und gar nicht mehr laufen konnte?“ Oder: „Weißt du noch, sie lag im Sarg und war tot. Und bei der Beerdigung hast du ihr noch Blumen aus ihrem Garten in das Grab gegeben.“ Besuchen Sie zusammen die Grabstelle, schauen Sie gemeinsam alte Fotos an, interessieren Sie sich für die Bucheintragungen Ihres Kindes. Wie in allen anderen Dingen lernen wir mehr durch eigenes Erleben und das Reflektieren als ausschließlich durch Erzählungen. Auch das wird den Tod für alle begreifbarer machen und den Trauerprozess erleichtern.

Lernen, mit der Vielfalt von Gefühlen umzugehen

Gefühle der Trauer werden oft erst durch das Begreifen des Verlustes ausgelöst. Die Erklärung „Opa kommt nicht wieder“ ist für Kinder anfangs eine auswendig gelernte Floskel, die meist wenige Gefühle anspricht. Andere Opas zu sehen, kann im kleinen Kind eine Sehnsucht auslösen, für die es anfangs keine Worte, dafür aber schon Gefühle hat. Sie kann sich durch Aggression,

Bauchschmerzen, Weinerlichkeit oder Trennungsängste äußern. Diese sind für das soziale Umfeld häufig nicht deutlich als Trauer erkennbar. Die scheinbar „übertriebene“ Reaktion auf eine Niederlage beim Würfelspiel oder bei einer Meinungsverschiedenheit mit den Eltern kann aber ein Ventil für die unaussprechliche Trauer sein.

Wir können immer davon ausgehen, dass bei einem Verlust, der von Bedeutung ist, Trauerreaktionen vorhanden sind oder noch kommen werden. Diese müssen nicht gefürchtet werden und zeigen sich meist in vielen Aufs und Abs (eine kreative Annäherung dazu siehe auch S. 40 im Buch).

Eltern und Pädagog*innen sind in der Lage, der Traurigkeit angemessen zu begegnen, sie zu bestätigen und gemeinsam zu überlegen, wie man mit ihr umgeht. Empathie kann nur dadurch gelernt werden, indem man selbst fühlen darf. Braucht die Traurigkeit vielleicht ein Motiv-Taschentuch mit einem Einhorn oder einem Piraten drauf? Ein Auf-den-Schoß-Nehmen, ein In-Ruhe-Lassen, eine Trostsalbe, ein Gespräch oder eine Tasse Kakao? Gedankenfähnchen, die helfen, einen Ausdruck in der Trauerzeit zu finden (siehe S. 30)?

Drückt sich die Trauer durch Wut und Unruhe aus? Dann könnten vielleicht ein Trampolin oder ein Karton, in den man hineinbrüllen kann, den durch die Trauer entstandenen Stress abbauen. Monster verlieren nach und nach ihre Macht, wenn sie gemalt und bearbeitet werden können, wenn das Kind und nicht die Angst Bestimmer sein kann (siehe S. 42). Im Anschluss könnte eine Ruhephase stimmig sein. Auch Lieder und Spiele, bei denen Emotionen benannt und durch Mimik ausgedrückt werden, helfen Kindern, Gefühlen einen Ausdruck zu geben oder sie bei anderen zu erkennen.

Nein, nicht jeder weint, wenn er oder sie traurig ist. Auch in einer Familie trauern nicht alle gleich. Deshalb ist es wichtig, die Vielfalt der Gefühle und die damit einhergehenden Chancen zu erkennen und nicht alle über „einen Kamm zu scheren“ (siehe S. 36).

Die Sätze „Sei doch nicht so traurig“ oder „Ist doch nicht so schlimm“ sprechen Kindern ihre Gefühle ab und werden sie dauerhaft verunsichern und schwächen. Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, können Kinder nur lernen, wenn sie Unterstützung erhalten, Krisen selbstständig Stück für Stück anzugehen. Worte wie „Das glaube ich dir, dass du traurig bist.“ „Komm, wir schauen mal, was dir helfen kann, wenn du traurig bist“ und die Sicherheit, nicht alleine zu sein, werden Kinder stärken. Ein gemeinsam gebastelter Kummerkasten kann die Gefühlswelt der Kinder unterstützen und vielleicht sogar ein liebevolles Geschenk für weitere trauernde Angehörige sein (S. 46).

Verlust und Trauer verändern

Damit der veränderte Alltag eines Tages wieder als neue Normalität gelebt werden kann, braucht es die Trauer als einen Prozess. „Alles anders?“ heißt eine Seite im Buch, in der Kinder Veränderungen eintragen können, wenn „Plan A“ nicht mehr zutrifft und man auf „Plan B“, vielleicht sogar „Plan C“ ausweichen muss (siehe S. 44). Auch Kinder werden verstehen lernen, dass manches nicht mehr so ist, wie es war, dass es aber dennoch wieder gut werden kann, obwohl ein nahestehender Mensch für immer fehlt. Eventuell verändert sich die kindliche Umwelt durch einen Umzug oder der Alltag wird anders, weil das Kind nun in eine Schule mit Ganztagsbetreuung kommt. Die Angebote im Buch, Erinnerungsorte zu schaffen (S. 28), können heilsam sein.

Verlusterfahrungen, Gefühle, neue Zuständigkeiten, Grenzerfahrungen und auch das Vermissen prägen das kindliche Bewusstsein und entscheiden über die Handlungsfähigkeit und das Selbstwertgefühl. Auch hier können Veränderungsprozesse, die am Beispiel der Transformation der Raupe zum Schmetterling erzählt werden, wertvolle Gedankengänge über eigene „Verwandlungen“ in Gang setzen (S. 24).

Es ist hilfreich, dem Kind persönliche Veränderungen und Fortschritte aufzuzeigen oder es

selbst erarbeiten zu lassen, dass es schon vieles ohne die Bezugsperson geschafft hat. Zeigen Sie dem Kind, dass man auch mit einer großen Verlusterfahrung keine Mangelware, sondern eine liebenswerte Persönlichkeit ist, die schon schwere Zeiten bewältigt und überlebt hat.

Dem Verstorbenen einen Ort zuweisen

Dem Verstorbenen einen Ort zuzuweisen, bedeutet im Alltag, mit den Kindern zu überlegen, wo der Verstorbene nun sein könnte (siehe S. 16–20). Ist er im Himmel, im Herzen oder sogar an beiden Orten? Bei Gott, Allah, in den Wolken oder wird er in einem anderen Lebewesen wiedergeboren? Ist Opa ein heller Stern, wird er zu Erde, zu Asche oder ist er ein Engel? Vielleicht gibt es Orte, an denen man sich dem vermissten Menschen nahe fühlt? Wacht Opa über mich oder empfinde ich ihn kontrollierend?

Manche Kinder spüren auch verstorbene nahestehende Menschen in ihrer Nähe – solange das keine erschreckende Wirkung hat, kann diese Wahrnehmung ihnen auch ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

Kreative Tätigkeiten, wie z. B. Fotos mit Engelsflügeln zu gestalten (S. 22), können ein Gespräch über Jenseitsvorstellungen auslösen. Es allein als Bastelarbeit zu sehen, wäre zu einseitig und würde einem wissbegierigen Grundschulkind nicht gerecht.

Diese Traueraufgaben von William J. Worden können in Zeiten der Trauer Orientierung bieten und die durch den Tod ausgelöste Veränderung veranschaulichen. Doch sie sind keine festgeschriebenen und starren Vorgaben. So wie sich das Leben und auch die Trauer verändern, ist es möglich, dass mehrere Aufgaben gleichzeitig bearbeitet werden oder sich wiederholen. Das Trauermodell gilt übrigens nicht ausschließlich für den Tod, sondern für sämtliche schmerzhaften Verluste.

Fürchten Sie Verlustreaktionen weder bei Ihren Kindern noch bei sich selbst. Trauerreaktionen bedeuten die Fähigkeit, mit einem Verlust umzugehen, und sind uns mit der Fähigkeit, trauern zu können, in die Wiege gelegt worden.

Sie können mit Ihrem Kind im Buch „Hilf mir, wenn ich traurig bin“ eine Vielfalt an Abschieds- und Erinnerungsritualen, Sachinformationen zu Bestattungsformen, Trauerprozessen und dem Werden und Vergehen in der Natur entdecken. Vieles werden Kinder alleine bedenken und bearbeiten, aber auf manchen Seiten haben wir bewusst den Vorschlag gemacht, das Thema mit einem erwachsenen Menschen zu besprechen. Haben Sie keine Sorge, dass Sie immer die „richtige“ Antwort geben müssen. Kinder wünschen sich Menschen, die sich mit ihren Fragen und Gedanken aktiv auseinandersetzen. Sie suchen keine Besserwisser, sondern lebenserfahrene Bezugspersonen, die ihre Fragen ernstnehmen, mit ihnen zusammen das Leben erforschen, selbst zu ihren Gefühlen stehen und sie zeigen.

Mechthild Schroeter-Rupieper